Çakra & Letaif

İslamda Letaifi Sitte (6 latifliğin) in beş duyu ve beş duyu ötesi algılama ile ilgili oldukları söylenir ve bunların aktive edilmesi sonucunda bir kişinin ruhsal gelişimi tamamlanır.

"Latifenin çoğulu olan letaif, insan ruhunun katmanlarıdır. Her bir katmandaki temizlenme usulü farklıdır. Bu yolu tercih edenler zikirle kalbi temizler ve eğitim sürecini böyle katederler. Letaif ne kadar saflaşırsa mirac (manevi yükseliş) o oranda gerçekleşir.

Letaifin ilk basamağı olan kalbin zikri 'Allah'tır. Dil ile başlayan zikre, kalbe yoğunlaşmak suretiyle kalbin iştiraki sağlanır. Kalbin iştirak edip etmediği, kalpte ortaya çıkan ferahlık ve manevi hazla anlaşılır. Daha sonra sırasıyla ruhun, sırrın, hafinin ve ahfanın da iştirakiyle zikir devam eder. Son olarak iki kaşın arasına yani nefse yoğunlaşmak suretiyle zikredilir. Kişi öyle bir hale gelir ki tüm bedenin zikrettiği müşahede edilir. Böyle bir zikre "zikr-i sultani" adı verilir.

Bedenin zikre iştirakini somut olarak anlamamıza yardımcı olacak bir örnek, bizi şok eden haberlerin ruhumuzda ve dolayısıyla bedenimizdeki tesirleridir. Mesela tüylerimizin diken diken olması, başımızdan aşağı kaynar suların dökülmesi bunlardandır. Bedenin zikre iştirakini anlamak için bu örnekler belki açıklayıcı olabilir.Sonra "nefy-ü ispat" aşamasına geçilir.

Nefesin tutularak "Lailahe illallah" zikrinin yapılması, nefes bırakılırken de "Allahumme ente maksudi ve rızake matlubi" denilmesi nefy-i ispattır."

nefy-i ispattan amaçlanan; Allah dışında bulunan her şeyi tefekkürle kalpten çıkarmak (nefy/lailahe) ve kalbe sadece Allah'ı koymak (ispat/illallah)tır. Fakat bu işlem yapılırken kalbin bulunduğu noktada da hissetmeye çalışmaktır.

1. Muludhara / Kök Çakrası | nefs-i emmare (ihtiyaçlar)

Bu çakra belkemiğimizin sonuna bağlı olup, bacaklarımızın arasından yere doğru yönelir yaşama içgüdüsü, bedene ve fizik plana bağlılık eğilimi ile alakalıdır. Bütün yaradılışın bilgisini taşıyan ilk sekiz hücre burada yer alır ve sadece bu hücreler bütün yaşamımız boyunca değişmeden kalırlar. Bizim fiziki dünyada kök salmamızı sağlar.

Yaşama isteğimizi ve canlılığımızı destekler. Dengeli çalışması, bedensel sağıık, güvenlik duygusu ve yaşama sevinci olarak tezahür eder. Bu çakra cinsel beze tekabül eder. güvenlik, yaşamı devam ettirme ve kişinin en temel potansiyeline işaret eder. Yaşam enerjisi olan kundalinin burada bir sarmal şeklinde (aynen bir telin kangal gibi sarılması şeklinde) bulunduğu söylenir. Buradan açılarak kişiyi tepe şakrasındaki en yüksek ruhani potansiyeline getirmek üzere hazır bekler. Bu merkez genital bölgeler ve anus arasında yer alır. Her ne kadar burada herhangi bir endokrin bezi olmasada bu şakranın daha içerdeki adrenal bezler ve adrenal medulla ile ilişkili olduğu söylenir.

Adrenal medulla kişinin yaşamı tehdit altında olduğunda savaş veya kaç reaksiyonu vermesinden sorumludur. Bu bölgede cinsel ilşikide boşalmayı sağlayan bir kas vardır. Sperm hücresi ve yumurta arasında bir parallellik kurulur ve burada genetik kod sarmal halinde bulunur. Bu genetik kod kendini tam gelişmiş bir insan olarak ifade etmeye hazır kundalini-yaşam enerjisi ile birlikte bulunur.

çakranın uyarım sırasında omurganın dibinde garip hisler olabilir. Kaşınma, karıncalanma veya daha güçlü titreşimler veya kuyruk sokumunda çarpma ve çatlamalar. İlk çakra açıldığında, şakti muhteşem bir şekilde yukarıya fırlayabilir. Bu omurgalarda sarsılmalar ve şiddetli ağrılara neden olabilir. Çakralar delinmeye başlandığında bölgelerinde yoğun ısı hissedilebilir

Bu çakrayı korkular tıkar.açmak için korkularınızı imajine edip onların dereyi tıkıyan bir taş yığını olduğunu düşünün.sonra korkularınızı kabullenin ve kabullendikçe taşların küçük parçalara ayrıldığını düşünün sonrasında kabullendiğiniz korkularınızı derenin akışına bırakın ve zihninizden çıkarın

Bölgeleri: Fizik bedenimizde etkilediği bölgeler; bacaklar, ayaklar, omurga, kemikler, dişler, tırnaklar gibi bedenin sert bölgeleri, makat, düz ve kalın bağırsaklar, mesane ile kan ve hücre yapımıyla ilgilidir. Omurga ve sinir sistemlerini kontrol eder.

İlgili Salgı Bezi: Böbrek üstü bezidir (Adrenalin ve noradrenalin salgıları). (Not: Adrenalin, böbreklerin işlevlerini yönetir ve bağışıklık sisteminin, vücuttaki enfeksiyon ve stresin, şeker metabolizmasının düzenlenmesinden sorumludur. Adrenal aynı zamanda OHEA annelik hormonunu da üretir).

Kök Çakrası Açık ve Uyumlu Çalışanlar: Çevresinde uyumlu insanlardır. Kök çakra fiziksel bedenin enerji kaynağıdır. Maddi güven bulmak, aile kurarak soyu sürdürmek, cinselliği fiziksel olarak kullanıp çocuk sahibi olmak bu çakra ile ilgilidir. İç dengeyi sürdürmek için Kök Çakra, 7. Çakra Tepe Çıkra'sıyla uyumlu olmalıdır.

Kök Çakra Dengesiz ve Kötü Çalışıyorsa: Fiziksel olarak kabızlık, aşırı terleme ve öfke yapar. Vücut ağırlığında artma ve azalma, vücudumuzda kansızlık ve kemik erimesi görülür.

- Renk : Kırmızı
- Konum : Omuriliğin en altı
- Bağlı organ :Üreme organları
- Bağlı element : Toprak
- Etkinleştiren gıda : Kereviz yaprak ve sapları
- Esması : Hüvvemin (Ya Rabbi)
- Açmak için Zikir : Lailahe illallah
- Bağlantılı duyu **:** Koku alma
- Uyumlu hali **:** 30 saniyede 4 vuruş.
- Uyumsuz hali : 30 saniyede 4'den fazla vuruş.
- Yetersiz hali : 30 saniyede 4'den az vuruş
- Burcu : Koç/Mars: İlk yaşam enerjisi, başarma gücü, saldırganlık
- Boğa: Dünyaya yakınlık, kararlılık, sahip olma, maddi zevk.
- Oğlak/Satürn: Bünye ve kararlılık.
- Aurik düzeylerde şuurun ifade edilişi: Esiri düzey
- Şuur ifadesi: Fiziksel duyumsamalar
- Affirmasyon: Fiziksel olarak hissediyorum.
- Yetenek: Kabullenme
- Çakra algılaması: Dokunma, hareket ve varlık, kinestetik,
- Bilginin yapısı: Bedeninizdeki kinestetik his: denge, titreşim, tüylerin diken diken olması, enerji akışı, fiziksel acı ya da zevk alma hisleri.
- İlişkili Hayvanlar: Fil ,Yılan; öküz, boğa, köstebek
- Doğu Hint - 7 Sandıklar ile Fil
- toprak bağlantıyı temsil eden, güçlü dünya destek / vakıf
- Kokular: Mür, paçuli, vetivert,Lavanta, sandal ağacı; Sedir, Karanfil, Sedir, Biberiye
- Vücut Fonksiyon: Eliminasyon; Alt Sindirim Fonksiyonlar; Cinsel dürtü; dövüşmek / Uçuş Tepki
- Kimyasal Element: Hidrojen
- Renk: Kırmızı, Siyah, Kahverengi
- Bilinç Odak: Kendini koruma
- Kristaller / Taş: Siyah Turmalin, Garnet, dumanlı kuvars, Amber, Hematit, Siyah Obsidian, Kırmızı Zincite, Kırmızı Jasper, Oniks, Yakut, Lodestone, Bloodstone, Kırmızı Jasper, Kırmızı Carnelian, Rodokronit, Jet Perfified Wood, Pirit, dumanlı kuvars
- Haftanın Günü: Pazar
- Gelişimsel Aşama: Doğum ve Bebeklik (0-2)
- Gelişimsel Döngüsü: Yaş aralığı 1-7 / 50-56
- Elektromanyetik Enerji: Gama Işınları
- Element: Toprak
- Endokrin Bezi: Adrenal; Adrenal medulla (iç).
- Enerjik Odaklanma: Fiziksel
- Enerji Türü / Cinsiyet: Yang / Eril
- Uçucu Yağlar: Sedir, buhur, zencefil, mür, paçuli, sandal ağacı, Vetiver (ayrıca: Angelica, Benzoin, Selvi, Mercanköşk, Meşe Moss, Gülağacı)
- Çiçek: Peygamber Çiçeği, Clematis, Biberiye, Amaryllis, Nergis, Ayçiçeği
- Ses Titreşim: "Lam"
- Maden: Kurşun
- Nota: "C"
- Müzikal Ölçek / solfej Ton: "do" (Doh)
- Doğal Deneyim: Yeryüzünde yalınayak yürümek , veya güneş doğuşunu izlemek
- Organ Sistemleri: İskelet / Cilt
- Güç / Kuvvet: Yerçekimi
- Psikolojik İhtiyaç: Güvenlik
- İlgili Günah: Şehvet
- İlgili Fazilet: Saflık
- Anlayışı: Koku
- Kutsal Ses: "Ah"

- Işık: Beyaz Işın
- Ince / Auric Gövde: Eterik Beden / Fiziksel Beden (İlk Katman)
- Sembol: Kare / Küp
- Aromaterapik Yağ: Sedir / Karanfil / Zencefil
- Düşünceler ve eylemler, maddi sahip olma, güvenlik, iyi yiyecek ve korku etrafında döner. Kabızlık ve şişmanlık olabilir ya da tam tersi zayıf olmaya eğilim gösterirsiniz ve maddi ve duygusal direnciniz yoktur. Yaşamdaki her şey sizi endişelendirir. Dünyadaki yaşam yük gibi gelebilir. Hele bir de üst çakralarınız fazlasıyla açık ise bu dünyaya ait olmama hissi ile ayaklarınız yerden kesilir

2- Sakral / Swadhisthanna /Haç Çakrası /(Cinsel) | nefsi levvame (Arzular)

Göbeğin 3-5 cm altında veya dalaktan sol tarafa doğru uzanmış şekilde bulunur ve cinsellik duyumları ile alakalıdır. Dengeli çalışması, duyumsal yoğunluk, cinsel doyum ve değişimi kabul etme becerisi olarak tezahür eder .Bilindiği gibi bu organlar üreme ile ilgili çeşitli seks hormonlarını salgılar ve bunlarda insan duygularında çok dramatik değişiklikler meydana getirirler. Bu çakranın blokajı duygusal sorunlar ve cinsel suçluluk olarak açığa çıkar

uyarımı güçlü cinsel duygulara neden olabilir. Kıskançlık veya nefret gibi önemli negatif duygu patlamaları bu seviyede tetiklenebilir. Kurt, ayı, kaplan gibi vahşi kedi türleri gibi çeşitli hayvanlarla garip ödeşmeler oluşabilir. 2. çakra delindiğinde ani orgazm olunur.. Ayrıca devasal bir kaplanın içgüdüleri ve davranışlarını üstüme aldığım geçici bir süreç yaşanır

Bu çakrayı suçluluk duygusu tıkar.açmak için suçluluk duygusu duyduğunuz olaylar hatırlayın daha sonra onları kabullenin ve kabullendikçe taşların ufalanıp derenin akmaya devam ettiğini düşünün. sonra kendinizi bağışlayın ve suçluluk duygusunu aklınızdan atın

Yoğun suçluluk ve keder duygusu, kendinden nefret etmenin uç aşamasıdır. Bu, asla yeteri kadar çekici, yeteri kadar akıllı, yeteri kadar iyi olmadığımızı söyleyen bir sestir.

Bölgeleri: Fizik bedenimizde bağırsaklar, mesane (idrar torbası), dalak, rahim ve seks organlarını kontrol eder.

İlgili Salgı Bezi: Üreme bezleri (Ostrojen ve testosteron salgıları).

Sakral Çakrası Açık ve Uyumlu Çalışanlar: Heyecan duyma., isteme, aile kurma ve maddiyat bu çakra ile ilgilidir. Kendilerini iyi hissederler. Başkaları ile ilişkileri olumlu olur. Gerçek duygularını korkusuz ve abartısız ifade ederler. Sakral çakra; astral, duygusal bedenle bağlantıdadır.

Sakral Çakra, Dengesiz ve Kötü Çalışıyorsa: Fiziki rahatsızlıklar, prostat iltihapları, cinsel sorunlar, rahim enfeksiyonları, böbrekler, dolaşım sistemi, lenfatik sistem, mesane taşları, sırt ağrıları, kas spazmları, üreme organları, anne sütü 2. çakranın etkisi altındadır. Kan hastalıklarına düzgün çalışmayan sakral çakra yol açar. Bu çakranın dengelenmesinde sıvı alımı önemlidir. Sakral çakranın blokajı durumunda özgüven eksikliği ve duygusal olarak kişi kendisini patlamaya hazır hisseder. Bu çakrada enerji blokajları ya da dengesizlik olduğunda zihinsel üretkenlik kısırlaşacaktır.

- Renk : Turuncu
- Konum : Göbeğin hemen altında
- Bağlı organ :Böbrek üstü bezi (erkekte : testis | kadınlarda: overler)
- Bağlı element : Su
- Etkinleştiren gıda : Ayrıkotu,badem,katırtırnağı..
- Açmak için zikir : Ya Allah
- Esması : Uvemmin (Ya Kadim)
- Bağlantılı duyu : Tat alma.
- Uyumlu hali : 30 saniyede saat yönü tersi 6 dönüş.
- Uyumsuz hali : 30 saniyede saat yönü tersi veya saat yönü 6'dan fazla dönüş.
- Yetersiz hali **:** 30 saniyede saat yönü tersi 6'dan az dönüş.
- Burcu : Yengeç/Ay: Duygu zenginliği, alıcılık, verimlilik.
- Terazi/Venüs: Kişinin kendine ilgi göstermesi, eş olma temelinde ilişkiler, bedensellik, yaratıcılık.
- Akrep/Pluton: Bedensel arzu, cinsel birleşme sırasında kişinin, egosunu terk ederek kişiliğini dönüştürmesi.
- Aurik düzeylerde şuurun ifade edilişi: Duygusal düzey
- Şuur ifadesi: Kişisel duygular
- Affirmasyon: Duygusal olarak hissediyorum
- Yetenek: Yaratıcılık
- Gölge duygular: Aşırı uca gitme, suçluluk

- Çakra algılaması: Duygusal
- Bilginin yapısı: Duygusal his;neşe, korku, öfke
- İlişkili Hayvanlar: Timsah / Timsah, Balık, Porsuk , Yunus; deniz canlıları , su hayvanları ,Ayrıca, Fil, Geyik, Porsuk
- Doğu Hint - Makara (Fantezi Timsah), Stag, Fil
- Hissiyatlar : Duygular, duygular, Zevk, şehvet, Cinsellik, Desire, Yaratıcılık; Sezgi, Empati, Kişisel / Sosyal İhtiyaçlar; Kişisel güç ve güvenlik; Dualite / Polarite, Değişim ve Hareket; Duygusal Bilinç / Tribal Bilinç; Kendini İfade; Duygusal Öz; Hayvan içgüdüleri;
- Aromalar : Gardenia, sandal ağacı
- Vücut Fonksiyon: Duygular; Cinsellik ve Zevk; üreme; üreme;
- Vücut Sistemleri: Cinsel Organlar; Üreme sistemi; prostat, rahim; Lympth sistemi; Burun ve Kemikler
- Kimyasal Element: Helyum
- Bilinç Odak: Kendinden oluşturma / Kendinden haz - Yaratıcılık (Özsaygı)
- Kristaller :Amber, Mavi-yeşil Turkuaz, Mavi-yeşil Flüorit, Carnelian, Kalsedon, Sitrin, Mercan, Garnet, Turuncu Kalsit, Şeftali Aytaşı, Tiger Demir, Vanadinit
- Haftanın Günü: Pazartesi
- Gelişimsel Aşama: Çocukluk (2-7)
- Gelişimsel Döngüsü: Yaş aralığı 8-14 / 57-63
- Elektromanyetik Enerji: X-ışınları
- Element: Su
- Endokrin Bezi: Yumurtalıklar, Testis
- Enerjik Odaklanma: Cinsel
- Enerji Türü / Cinsiyet: Yin / Feminen
- Uçucu Yağlar: Bergamot, Adaçayı, Sardunya, Yasemin, Portakal, paçuli, Gül, sandal ağacı, ylang ylang (ayrıca: Kakule, Sedir, Zencefil, Neroli, paçuli, Biberiye, Gülağacı)
- Çiçek: Hibiscus, Söğüt, Meşe, Karaağaç
- Frekans / Ton.:. 210,42 Hz (Çakra Platonik) - 417 Hz (Sofeggio) - 384 Hz (Taşıyıcı Dalga)
- Metal: Demir
- Nota: "D"
- Müzikal Ölçek / solfej Ton: "re" (Işın)
- Doğal Deneyim: ay ışığını izlemek /aya bakmak
- Organ Sistemleri: Üreme
- Güç / Kuvvet: Manyetizma; Polarite
- Psikolojik İhtiyaç: Güvenlik
- İlgili Günah: Oburluk
- İlgili Fazilet: Ölçülülük
- Ses Titreşim: "Vam"
- Anlayışı: Tat
- Kutsal Ses: "Uu"
- Spin Yön: Saat yönünde (kadın); sayaç-Saat bilge (erkek)
- Ruhsal Işık Ray: Violet Ray (mor alev)
- Ince Gövde: Duygusal Beden (İkinci Kat)
- Sembol: daire/ Küre
- Aromaterapik Yağ: Ylang-Ylang / Sandal Odunu
- Mükemmel ilişki arayışı ya da çocuklukta yeterince dokunulmama nedeniyle tensel temastan rahatsız olma, yaşamı kasvetli ve yaşamaya değer görmeme olarak kendini gösterir.

3- Solar plexus ,Göbek / Güneş Sinir Ağı | nefs-i mülhime (Kişisel güç, erk - ahlak, karar, başkalarına karşı benlik)

Duygusal bedenimizle bağlantılı olup, arzularımızı, yaratıcılığımızı ve ilişkilerimizi yönlendirir. Kişisel güç, irade, özsaygı duygularımız bu çakra ile ilintilidir. Dengeli çalışması, enerji, sindirm, verimlilik, çabuk karar verebilme ve güç faktörünü baskıcı olmadan kullanabilme yetisi olarak tezahür eder. Pankreas ile dış adrenal bezler ve adrenal korteks ile ilişkilidir. Bunlar sindirimde çok önemli rol oynarlar ve yiyeceklerin beden için gerekli enerjiye dönüştürülmesini sağlarlar. Bloke olduğunda kızgınlık veya kendini kurban gibi hissetmek duygusu verir.

3. çakranın açılışı bir bir duygusal sarsıntıya yol açabilir. Çok acı verici bilinçaltı malzeme ortaya çıkabilir. Kusma, ishal, mide krampları, mide bulantısı ve diğer sindirim sorunları bu açılışa eşlik edebilir. 3. çakranın açılışında telepati, durugörü, duru-işitme ve astral varlıkları fark etme ortaya çıkabilir. Yeni uyarılmış bir 3. çakra kişiyi aşırı duyarlı ve psişik hassas yapabilir.

Bu çakrayı utanç tıkar.utanç içinde olduğunuz anılarınızı hatırlayın ve onları kabullenin kabullendikçe taşların ufalanıp derenin aktığını imajine edin.sonra utandığın anıları aklınızdan uzaklaştırın

- Renk : Sarı
- Konum : Duyguların yerleştiği yer

- Bağlı organ : Pankreas
- Bağlı element : Ateş
- Etkinleştiren gıda : vişne,kayısı,şeftali ve domates suyu
- Açmak için zikir : Ya Hu
- Esması : Rahin (Ya Halik)
- Bağlantılı duyu : Görme duyusu..
- Uyumlu hali : 30 saniyede saat yönünde 8 dönüş.
- Uyumsuz hali : 30 saniyede saat yönünde 8'den fazla vuruş.
- Yetersiz hali : 30 saniyede saat yönünde 8'den az vuruş
- Yetenek: Kararlılık
- Gölge duygular: Öfke, açgözlülük, hırs
- Aurik düzeylerde şuurun ifade edilişi: Zihinsel düzey
- Şuur ifadesi: Düşünme
- Affirmasyon: Düşünüyorum
- Çakra algılaması: Sezgi
- Bilginin yapısı: Spesifik olmayan bir şeyi bilmenin belirsiz duyusu;mutlak bir ölçü, şekil
- duyusu ve duyusal olmayı isteme
- Burçlar : Aslan/Güneş: Sıcaklık, güç, bolluk, takdir toplamak, güç ve toplumsal mevki için uğraşmak.
- Yay/Jüpiter: Yaşam deneyimini kabullenme, gelişim ve genişleme, sentez, bilgelik, bütünlük.
- Başak/Merkür: Sınıflandırma, analiz, itaat, nefsini yenerek hizmet etme, kendini adama.
- Mars: Enerji, faaliyet, eylem iradesi, öne çıkarma.
- Psikolojik işlevi: Büyük zevk ve coşku, ruhsal bilgelik, yaşamın evrenselliğinin şuuruna varma,evrende olduğunu bilme. .
- İlişkili Hayvan lar: Ayı, Aslan, ayı, Kuşlar
- Kızılderili - Kuşlar
- Hissiyatlar : İrade, Güç, Öz Yetkilendirilmesi, Motivasyon, Entellektüel, Zihinsel Kuvvet, Canlılık, Mukavemet, Enerji ve Eylem, Ahlak, Yargı; Kişisel Güç Merkezi; Ego; Güneş / Güneş Merkezi; Kendini Bireysellik Express Desire
- Aromalar :Karanfil
- Vücut Fonksiyon: Yaşam Gücü (chi, qi) ve Enerji sistemleri düzenler; Kişisel Güç ve Will (irade); Aksiyon; özgüven; bağımsızlık
- Vücut Sistemleri: Mide, pankreas, bağırsak ve kolon; metabolizma
- Kimyasal Element: Oksijen
- Bilinç Odak : Öz-güçlendirme - Benlik duygusu (İrade Gücü)
- Kristaller: Kehribar, Mavi-yeşil Turkuaz, Mavi-yeşil Flüorit, Carnelian, Kalsedon, Sitrin, Mercan, Garnet, Turuncu Kalsit, Şeftali Aytaşı, Tiger Demir, Vanadinit, Ametrine, Amber, Sitrin, Altın Kalsit, Altın Topaz, Tiger Göz, Jasper, Ütü, Sunstone, Sarı Jasper
- Haftanın Günü: Salı
- Gelişimsel Aşama: Ergenlik (11-18)
- Gelişimsel Döngüsü: Yaş aralığı 15 - 21 / 64-70
- Elektromanyetik Enerji: Ultraviyole (UV) ışınları
- Element: Ateş
- Endokrin Bezi: Pankreas; Adrenal korteks (dış)
- Enerjik Odaklanma: Ego
- Enerji Türü / Cinsiyet: Yang / Eril
- Uçucu Yağlar: Karabiber, buhur, Sardunya, Greyfurt, Ardıç, Limon / Lemon Grass, Nane, Biberiye, sandal ağacı, Vetiver (ayrıca: Bergamot, Rezene, Sedir, Karanfil, Tarçın, Papatya, zencefil, lavanta, Myrrh **, Mercanköşk Mandarin, paçuli, Gül, Nane, Kekik, ylang ylang)
- Çiçek: Papatya, Nane, Altın Civanperçemi, Limon
- Frekans / Ton.:. 126,22 Hz (Çakra Platonik) - 528 Hz (Sofeggio) - 320 Hz (Taşıyıcı Dalga)
- Metal: Kalay
- Nota: "E"
- Müzikal Ölçek: "Mi" (me)
-
-
- Doğal Tecrübe: Güneş; ayçiçekleri
- Organ Sistemleri: Gastrointestinal
- Güç / Kuvvet: Manyetizma; Polarite
- Psikolojik İhtiyaç: Güç
- İlgili Sin: Tembellik
- İlgili Fazilet: Diligence
- Ses Titreşim / Mantra: "Ram" veya "Aum"
- Anlayışı: Görüş
- Kutsal Ses: "Ah"
- Spin Yön: Saat yönünde (erkek); Counter-Saat bilge (dişi)
- Ruhsal Işık: Yakut ışığı; (Ya da, mor / altın)

- Ince Gövde: Ruh Beden (Üçüncü Katman)
- Sembol: Üçgen / Piramit
- Dünya / Coğrafi konumu girdaplar: İlk çakra fiziksel bedeni temsil gibi, Dünya'nın ilk çakra Onun fiziksel bedeni temsil eder. gezegen üçüncü çakra Avustralya'da Kata Tjuta Uluru (eski Ayer Rock) yerinde bulunur ve
- Aromaterapik Yağ: Lavanta / Biberiye / Bergamot
- Her şeyi kendi dilediğiniz gibi yönetmek istersiniz, Kendi içinizde bulamadığınız tatmini dış dünyada arayıp, her an aktif olma dürtüsü geliştirirsiniz ya da kendinizi çoğu zaman üzgün ve kırgın hissedersiniz. Her yerde arzularınıza ulaşmanızı önleyen engeller görürsünüz.

Bölgeleri: Fizik bedenimizde sindirim sistemini, pankreası, on iki parmak bağırsağını, karaciğeri ve dalağı etkiler. Göz ve görme ile ilgili fonksiyonlarda bu çakranın etkisindedir.

İlgili Salgı Bezi: Pankreas, insilün (Pankreatin ve insilün salgılar).

Güneş Sinir Ağı (Solar Pleksus) İyi Çalışanlar: Neşeli, dışa dönük, kendine saygılı, bağımsız hareket edebilme ve etkileyici kişilik özelliğine sahiptirler..

Güneş Sinir Ağı (Solar Pleksus) Dengesiz ve Kötü Çalışıyorsa: Fiziksel rahatsızlık olarak kendini gösterdiği yerler: Sindirim problemleri, mide ülseri, sinir yorgunluğu, alerjiler, şeker hastalığı, karaciğer, pankreas, on iki parmak bağırsağı, dalak, ince bağırsak sorunları. Psikolojik açıdan reddedilme korkusu, aşırı eleştirel tutum, kalabalıklar içinde bile yalnız hissetme yetenekleri bu çakradan gelir. Uyumsuz çalışmasında eleştiriye aşırı tepki verme, kontrol etme ihtiyacı, özgüven eksikliği görülür.

4- Anahata / Kalp Çakrası | nefs-i mutmainne (İlişkiler, paylaşılan deneyimler, benliği aşmak. Bu şefkat seviyesidir)
Timus bezi ile ilgilidir . Dokunma duyumuzu kontrol eder. Sevgi ,aşk ve şefkat duygularımız ile ilintilidir. Sağlıklı çalıştığında, sevgi, şefkat, barış ve güçlü bir adalet anlayışı olarak tezahür eder. Bu organ hem bağışıklık sisteminin hemde endokrin sisteminin bir parçasıdır. Hastalıklarla savaşan T hücrelerini üretir ve stress ten kötü bir şekilde etkilenir . Bloke olduğu takdirde bağışıklık sistemi veya kalp sorunları veyahut da şefkat eksikliği ortaya çıkar Timusu uyarmanın üç basit yolu var

Bu çakra uyarıldığı zaman, göğüste ezici baskı hissedilir. Ben sanki göğsümde bir fil oturuyormuş gibi hissettim ve bu açılışla ilgili tipik solunum sorunları yaşadım. Kalpte ve göğüste titreşimler hissedilebilir. Kalp atışları düzensiz ve aşırı hızlı olduğu süreler yaşanabilir. Kalp krizini andıranlar dahil göğüste her türlü rahatsızlıklar yaşanabilir. Çelişkili olarak sevilenlerden mesafe hisleri 6. çakra açılışının erken evrelerini belirleyebilir. Psişik veya ruhsal şifa yapabilme gücü, psikokenetik güçler (cisimleri uzaktan hareket edebilme gücü) uyarılmış bir kalp çakradan meydana gelir. İstekleri yerine getirme ve yetiler geliştirme de bu çakra açıldığında artar.

Bu çakrayı üzüntü, keder tıkar.üzüntü, keder yaşadığınız anıları imajine edin ve kabullenin kabullendikçe taşların parçalanıp derenin akmaya devam ettiğini düşünün.sonra üzüntüyü, kederi aklınızdan uzaklaştırın

1. Gülmek
2. iki parmakla timusun üzerine gelen noktaya vurulması, yani (elle uyarmak.)
3. Dilin üst dişlerin arkasında damağa ve ağzın tavanına değdirilmesi. (Allah zikri bu bicimde yapılıyor Dr. John Diamond ve ekibi dilin bu pozisyona getirilmesi ile sol ve sağ beyin küresi arasında denge oluşmasını sağladığını tespit etmiş.Bu da insanin daha iyi düşünmesi ve kendini daha iyi hissetmesine yardımcı oluyor)

- Renk : Yeşil
- Konum : Ruhun mekanı, zaman gösterge şişesinde. Kalp sıfır noktası
- Bağlı organ : Timus
- Bağlı element : Hava
- Etkinleştiren gıda :
- Açmak için zikir : Ya Hakk
- Esma :Budin neşrin (Ya Kerim Ya Rahim)
- Bağlantılı duyu : Dokunma duyusu..
- Uyumlu hali : 30 saniyede saat yönünde 12 dönüş.
- Uyumsuz hali : 30 saniyede saat yönünde 12'den fazla vuruş.
- Yetersiz hali : 30 saniyede saat yönünde 12'den az vuruş.

- Yetenek: Sevecenlik, şefkat, sevgi, muhabbet.
- Gölge duygular: Korku, bağımlılık
- Aurik düzeylerde şuurun ifade edilişi: Astsal düzey
- Şuur ifadesi: Ben-Sen duyguları
- Affirmasyon: İnsani seviyorum
- Çakra algılaması: Sevme
- Bilginin yapısı: Bir başkasını sevme duyusu
- Psikolojik işlevi: Diğer insanlara karşı sevgi duyma, yaşama açık olma
- Burçar : Aslan/Güneş: Duygusal sıcaklık, içtenlik, cömertlik.
- Terazi/Venüs: İlişki, sevgi, uyum arayışı, benliğin büyümesi.
- Satürn: Bireysel egodan kurtulma ve böylece gerçek sevgiyi mümkün kılma.
- İlişkili Hayvan lar: Siyah Antilop, Gazel, Kuşlar, kumru; Tüm Memeliler (aynı zamanda, kurt)
- Doğu Hint – Antilop
- Hissiyatlar : Koşulsuz Sevgi, Şefkat, Duygusal Denge, Uyum, İlişki, karşılıklı / Paylaşılan Deneyimler, Devotion; Birlik; Fiziksel Dünya / Self (alt 3 çakra) ve Spiritüel Dünya / Self (üst 3 çakra) arasında bir köprü; Zihin-Beden Bağlantısı; insan vücudu için Güç Kaynağı; Ruhsal Gelişim; Entegrasyon Uzay.
- Aromalar: Lavanta, Yasemin
- Vücut Fonksiyon: entegre ve Zihin-Beden alemlerine dengeleyin; Aşk; şifa; Bolluk ve refah; coşku
- Vücut Sistemleri: Kalp ve Akciğerler, dolaşım sistemi
- Kimyasal Element: Karbon
- Bilinç Odak: Öz-sevgi / Kendinden kabul - Duygular (Koşulsuz Sevgi ve Merhamet)
- Kristaller: Angelite, Adverturine, Chrysocolla, Chrysoprase, Garnet, Yeşil Aventurin, Emerals, Jade, Malahit, Moldovite, Morganit, Peridot, Pembe rubellit, Yakut, Turmalin, Pembe Kuvars, Yeşim, Malahit, Unakite, Karpuz Turmalin,
- Haftanın Günü: Çarşamba
- Gelişimsel Aşama: Genç Yetişkin (18-28)
- Gelişimsel Döngüsü: Yaş aralığı 22-28 / 71-77
- Elektromanyetik Enerji: Görünür ışık ışınları
- Element: Hava
- Endokrin Bezi: Timus
- Enerjik Odak: Sosyal
- Enerji Türü: Yin / Feminen
- Uçucu Yağlar: Bergamot, Sardunya, Yasemin, Lavanta, Melissa, Neroli, Gül, sandal ağacı, ylang ylang (ayrıca: Papatya, Selvi, Okaliptüs, Kireç, Limon, Mandalina, Rosemry, Tatlı Portakal, Nane, mandalina),
- Çiçek: çobanpüskülü, Haşhaş, Yaban gülü, Funda
- Frekans / Ton.:. 136,10 Hz (Çakra Platonik) - 639 Hz (Sofeggio) - 341 Hz (Taşıyıcı Dalga)
- Metal: Altın
- Nota: "F"
- Müzikal Ölçek / solfej Ton: "fa" (fah)
- Doğal Deneyim: El değmemiş doğa, çiçek bahcesi
- Organ Sistemleri: Kardiyovasküler
- Güç / Kuvvet: Aşk
- Psikolojik İhtiyaç: Aşk
- İlgili günah: imrenme /şükürsüzlük
- İlgili Fazilet: İyilik
- Ses Titreşim / Mantra: Yam veya Ah
- Sense: Dokunmatik
- Kutsal Ses: "Ah"
- Spin Yön: Saat yönünde (kadın); Counter-Saat bilge (erkek)
- Ruhsal Işık: Pembe ışın
- Ince / Aurik Gövde: Astral Beden / Seviye (Dördüncü Katmanı)
- Sembol: çarpı / altıgen
- Dünya / Coğrafi konumu girdaplar: İlk çakra fiziksel bedeni temsil gibi, Dünya'nın ilk çakra Onun fiziksel bedeni temsil eder. gezegen ilk çakra İngiltere'de Glastonbury, Somerset ve Shaftesbury, Dorset yer almaktadır
- Aromaterapik Yağ: Gülyağı
- Şefkat ve yumuşaklıktan rahatsız olmak, kendine başkalarının sevgisine ihtiyacı olmadığını söyleyip, zırh geliştirmek ya da tam tersi yaralanmalara karşı çok duyarlı ve başkalarının sevgisine karşı çok bağımlı olma. Sevgi eksikliğini kapatmak için aşırı arkadaş canlısı davranmak ve her zaman başkalarına yardım etmeye çalışmak.

Bölgeleri: Fizik bedenimizde etkilediği bölgeler: Kalp, göğüs, solunum yolları, sırtın üst bölgesi, akciğerler ve dolaşım sistemidir.

İlgili Salgı Bezi: Timüs bezi, Timüs Hormonu (Adrenallerle çalışan bedenin bağışıklık sisteminin anahtarı).

Kalp Çakrası İyi Çalışanlar: Çevresiyle empati kurabilen, arkadaş canlısı, şefkatli, başkalarını desteklemeye hevesli kimselerdir. Kalp çakrasının en belirgin özelliği direk duygularla ilgilidir. Sevgi çakrasıdır. Kalp, sevgi, aşk bu çakranın etkilediği alanlardır. Bu çakra aynı zamanda maddesel olanla, ruhani olan arasındaki köprü işlevini üstlenir. Kozmosta en güçlü ve en etkili nokta 4. noktadaki çarkadır (Kalp Çakrası). 4. çakra yukarıdaki ince enerjiler ile aşağıdaki topraklanma enerjilerinin bağlanma noktasıdır. Timüs bezi bu çakranın etkisindedir ve ürettiği hormon mutluluk hormonudur. Timüs uyarıldığında salgıladığı hormonlar kişide haz ve mutluluk duygusu yaratır. Timüs bezi büyümeyi düzenler, bağışıklık sistemi hücrelerini üretir ve lenf sistemini kontrol eder. Kalp, sırtın üst kısmı, ciğerlerin alt kısmı, kan ve dolaşım sistemi fonksiyonları bu çakranın etkisindedir.

Kalp Çakrası Dengesiz ve Kötü Çalışıyorsa: Kalp çakrasının uyumsuz çalıştığı durumlarda vücudumuzda görülebilecek fiziki rahatsızlıklar; kısa ve sık nefesler, nefes alma güçlükleri, yüksek tansiyondur. Psikolojik açıdan ise; bağımlılık, evham, endişe, alınganlık, melankoli, yalnızlık korkusu, aldatılma korkusu yaşanabilir.

5- Vishudda / Gırtlak Çakrası | nefs-i raziyye (İlham, iletişimle kendini ifade etme. Bu yaratıcılık seviyesidir**)**
Yeri boğazdadır. Sanatsal yaratıcılığımız ve kendimizi ifade etmemiz için gereken enerjiyi sağlar. Bu çakra dünyaya açılan penceredir. İletişim ve gelişme ile ilgilidir. Sözü edilen gelişme kendini ifade etme tarzıdır. Bu çakra tiroid bezine paraleldir. Tiroid bezi ise gene boğazda bulunur ve tiroid hormonu üretir. Bu da gelişme ve olgunlaşmadan sorumludur. Duygularınızı uygun bir şekilde ifade edemediğiniz zaman baskı hisseder.

Bu çakranın açılışı çoğu zaman uzun sürür. Boğazlanma ve boğazda sıkışma hissedilebilir. Sanki boğazda bir tümör varmış gibi içsel bir basınç hissedilebilir. 5. çakram açıldığında aylardır sıvıdan başka bir şey yutamadım. 15 kilo kaybettim. Açılmış bir 5. çakra ani seslenmelere neden olabilir. Bunlar garip sesler olabilir, şarkı söylenebilir (bazen bilinmeyen dillerde) veya sanki kendinden gelemeyen kelimeler söylenebilir. Duru-işitme de gelişebilir, içsel sesler veya başkaların düşünceleri duyulabilir. Boğazda (veya alında veya kafa tepesinde) bir delik hissi de olabilir, havanın bu delikten geçtiği hissedilebilir.

Bu çakrayı kendinize söylediğiniz yalanlar tıkar.kendinize söylediğiniz yalanları hatırlayın ve bunları kabullenin kabullendikçe taşların ufalanıp derenin aktığını imajine edin.daha sonra kendinize söylediğiniz yalanları aklınızdan uzaklaştırın.

- Renk : Parlak mavi
- Konum : Boğaz
- Bağlı organ : Tiroid
- Etkinleştiren gıda : iyot
- Açmak için zikir : Ya Hayy
- Esma : Bulliyin (Ya muhassaras Semavati vel ard)
- Bağlantılı duyu : İşitme duyusu.
- Uyumlu hali : 30 saniyede saat yönü tersine 16 dönüş.
- Uyumsuz hali : 30 saniyede saat yönü tersine 16'dan fazla vuruş.
- Yetersiz hali : 30 saniyede saat yönü tersine 16'dan az vuruş.
- Yetenek: Doğruluk
- Renk: Mavi
- Gölge duygular: İnkar, yalanlama, sertlik
- Aurik düzeylerde şuurun ifade edilişi: Esiri kalıp düzeyi
- Şuur ifadesi: Yüksek irade
- Affirmasyon: Yapacağım
- Çakra algılaması: İşitme, konuşma
- Bilginin yapısı: Sesler, sözler ve müzik duyma, aynı zamanda tatmak ve koklamak
- Meditasyon pratiği: Ses dinleme
- Algılaması: İşitme ve konuşma
- Duyuları: Sesler, sözler ve müzik duyma, aynı zamanda tatmak ve koklamak
- Burçlar : İkizler/Merkür: İletişim, bilgi ve deneyim alış verişi.
- Mars: Kendini ifadede aktif oluş
- Boğa/Venüs: Şekil ve oylum(hacim) duyguları
- Kova/Uranüs: İlahi esin, bilginin ve bilgeliğin iletimi, bağımsızlık.
- İlişkili Hayvanlar: Beyaz Fil Aslan (İnsanlık), boğa
- Hissiyat: İletişim, Kendini İfade, Titreşim, Dinamik Yaratıcılık, İlham, Doğruluk; Bilinç Gateway; Ses Merkezi; İç ses.

- Aromalar: Frankincense
- Vücut Fonksiyon: İletişim ve İlham

- Vücut Sistemleri: Boğaz, boyun, kollar ve eller
- Kimyasal Element: Neon
- Bilinç Odak: Kendini ifade / Kendinden dürüstlük – iç güven
- Kristaller: Angelite, Amazonite, Akuamarin, Mavi Kalsit, Mavi Dantel Akik, Mavi Turkuaz, Mavi Topaz, Mavi Kyanite, Selestit, Chrysocolla, Kyanite, Lapis, Sodalite
- Haftanın Günü: Perşembe
- Gelişimsel Aşama: Erken yetişkinlik / Ortaçağ (28-35)
- Gelişimsel Döngüsü: Yaş aralığı 29-35 / 78-84
- Elektromanyetik Enerji: Kızılötesi radyasyon
- Element: Ses Eter
- Endokrin Bezi: Tiroid ve Paratiroid bezleri
- Enerjik Odaklanma: Yaratıcı
- Enerji Türü: Yang / Eril
- Uçucu Yağlar: Mavi Papatya, Selvi, Okaliptüs, Sardunya, Lavendar, Myrrh, Nane, Nane, sandal ağacı, Çay Ağacı (ayrıca: Fesleğen, Hyssop, Bergamot, Roma Papatya, Yasemin, Frankincence, Biberiye, ylang ylang)
- Çiçek: Cosmos, Trompet Vine
- Frekans / Ton.:. 141,27 Hz (Çakra Platonik) - 741 Hz (Sofeggio) - 341 Hz (Taşıyıcı Dalga)
- Krallık: Hieracrcy (Angelic Realms)
- Metal: Bakır / Kalay
- Nota: "G"
- Müzikal Ölçek / solfej Ton: "yani" (soh)
- Doğal Deneyim: mavi gökyüzü seyret; Okyanusu dinle
- Organ Sistemleri: Solunum
- Güç / Kuvvet: Yaratıcılık; ifade
- Psikolojik İhtiyaç: İfade etme
- İlgili günah: Açgözlülük
- İlgili Fazilet:sadaka
- Ses Titreşim / Mantra: "Lam"
- Anlayışı: İşitme
- Ruhsal Işık: Mavi Işın
- Ince / Auric Gövde: Eterik Beden / Şablon (Beşinci Katmanı)
- Sembol:Kadeh / Kupa
- Dünya / Coğrafi konumu girdaplar: İlk çakra fiziksel bedeni temsil gibi, Dünya'nın ilk çakra Onun fiziksel bedeni temsil eder. gezegen ilk çakra Mt. Büyük Piramitler yakınında bulunan Sanai ve Mt. Ortadoğu'da Zeytin.
- Aromaterapik Yağ: Adaçayı / Okaliptüs
- İçimizde canlı olan her şeyi ifade etmemizi sağlar.
- Duygularını yansıtmakta zorluk, kalbinden geçeni ağından çıkaramamak. İç sesimizi dışa vuramamak. Kendini gösterme ve ifade etme yeteneğini engeller. Sessiz ve utangaçsınızdır. Derin düşünce ve duyguları ifade etmeye çalıştığınızda boğazınız düğümlenir ve sesiniz zorlukla çıkar ya da tam tersi, ağzımızdan çıkanı kulağımız duymayabilir, aklımıza geleni anında ağzımızdan çıkarır, karşımızdaki kişilere karşı kırıcı olabiliriz.

Bölgeleri: Boğaz, ağız bölgesi, boyun ve omuzlar, ense, dişler, kulaklar, tiroit salgı bezi.

İlgili Salgı Bezi: Tiroit bezi (Tiroxin salgılayarak bedenin metabolik işlevlerini düzenler).

Boğaz Çakrası İyi Çalışanlar: Boğaz çakrasının uyumlu çalıştığı durumlarda; kuvvetli ilhamlara sahip sanatçılar, güzel sesli konuşmacılar, halkla ilişkiler ve reklamcılığa yatkınlık, yazarlığa ve sunuculuğa uygun olurlar. Tiroit bezi vücudun gelişiminde önemli rol oynar ve yiyeceklerin enerjiye dönüşüm hızını düzenler. İşitme duyusu ve ses bu çakra ile ilgilidir.

Boğaz Çakrası Dengesiz ve Kötü Çalışıyorsa: Vücudumuzda görülebilecek fiziki rahatsızlıklar; ses telleri, akciğerler, yemek borusu, ses sorunları, çatallı ve kısık ses, Tiroit rahatsızlıkları, boyun ağrıları ve problemleri, astım krizleri, guatr, hipertiroit, deri döküntüleri, kulak enfeksiyonları, boğaz ağrısı, ileri durumlarda da gırtlak kanseri. Psikolojik açıdan ise; kekemelik, yalan söyleme alışkanlığı, konuşma esnasında sesin zorlukla çıkması görülebilir veya utangaçlık gelişebilir.

6-Ajna /Alın Çakrası (3.Göz) | nefs-i mardiye (Soyut düşünce - entelektüel odaklanma)

Sezgilerimiz, durugörü, hayalgücümüz için gereken enerjiyi sağlar. (Tüm varoluşun sezgisel kavrayışı burada olur) Bu zaman çakrasıdır ve ışığın farkında olmakla ilgilidir. Pineal gland (hipofiz bezi) ışığa duyarlıdır ve melatonin hormonunu salgılar ve uyumak veya uyanmak ile ilgili içgüdüleri düzenler. Ayrıca, çok çok eser miktarda pyschodelic (rock müziğinde olduğu gibi duyguları aşırı derecede uyaran) bir kimyasal olan dimetiltriptamin salgılar.

Bu çakra uyandığında özellikle gözlerin etrafında ve alında olmak üzere başta muazzam bir basınç hissedilir. Bunlar şiddetli baş ağrılara neden olabilir. Alın yamaçlarında çekilme ve titreşimler hissedilebilir. Gözler aniden şaşı konuma gelebilir veya başın içinde dönebilir. Gözler açık veya kapalıyken göz kamaştırıcı düş veya vizyonlar görülebilir, bazen devasal tek bir gözün dışa baktığı görülür. 6. çakra açıldığında ruhsal rehberler, koruyucu melek veya guru görülebilir. Bu açılışla astral seyahat ve beden dışı deneyimler ortaya çıkabilir.

Bu çakrayı yanılgılar tıkar.Örneğin: beyazlar zencilerden üstündür.bu bir yanılgıdır çünkü zenciler ve beyazlar eşittirler.Bu yanılgıların yanlış olduğunu kabullenin kabullendikçe taşların parçalanıp derenin akmaya devam ettiğini düşünün.daha sonra hepsini aklınızdan çıkarın

- Renk : Çivit mavisidir
- Konum : iki kaşın ortasında yer alır
- Bağlı organ : Hipofiz
- Etkinleştiren gıda :Polen
- Açmak için zikir : Ya Kayyum
- Esma :Kema Yürmin (Ya Alimu)
- Bağlantılı Duyu: Altıncı his.
- Uyumlu hali : 30 saniyede saat yönünde 96 dönüş.
- Uyumsuz hali : 30 saniyede saat yönünde 96'dan fazla dönüş.
- Yetersiz hali : 30 saniyede saat yönünde 96'dan az dönüş.
- Yetenek: Sezgi gücü(fiziksel ve duyu dışı görme yeteneği)
- Yeri: Yogilerin "üçüncü göz noktası dedikleri kaşların arasındaki noktada bulunur.
- Gölge duygular: Zihinsel karmaşa, bunalım
- Algılaması: görme – imgeleme şeklinde bilgi sembolik ya da düz anlamlı resimler görmek şeklinde olabilir.
- Aurik düzeylerde şuurun ifade edilişi: Göksel düzey
- Şuur ifadesi: Yüksek duygular
- Affirmasyon: Evrensel seviyorum
- Çakra algılaması: Görme, imgeleme
- Bilginin yapısı: Sembolik ya da düz anlamlı net resimler görmek
- Meditasyon pratiği: Birlik şuuru
- Burçlar : Merkür: Entelektüel düşünce, akılcı düşünce
- Yay/Jüpiter: Holistik düşünce, iç ilişkilerin farkına varma
- Kova/Uranüs: İlahi olarak esinlenmiş düşünce, yüksek bilgi, sezgi kıvılcımları
- Balık/Neptün: Hayal gücü, sezgi, kendini adayarak iç doğruya ulaşmak
- İlişkili Hayvanlar: Dağ Aslan, Siyah Antilop, Baykuş, Kelebek
- Doğu Hint : Baykuş, Kartal; Ruh Rehberleri & aslan, Siyah Antilop, Kelebek
- Hissiyatlar: Insight, Sezgi; basiret; Medyum Yetenekler; Akıl, Hayal, Özet Düşünceler, Gerçekleştirme; Ruhsal Insight ve Vizyonu; Görüntüleme Merkezi; sezgisel Bilgi
- Aromalar: Pelin, Okaliptüs
- Vücut Fonksiyon: İç vizyon; içgörü; Psişik yetenekleri, Sezgi; Medyum algı, hayal gücü, net görme
- Vücut Sistemleri: Kalp ve Akciğerler, dolaşım sistemi
- Kimyasal Element: Demir
- Bilinç Odak: Öz-Farkındalık - Sezgi (İç Vision)
- Kristaller / Taş: Azurit, Safir, Turkuaz, ametist, Mor Flüorit, Lapis, Aytaşı, Azurit, Howlite, Kyanite, Labradorite, lapis lazuli, Pietersite, Sugilite, Tanzanit
- Haftanın Günü: Cuma
- Gelişimsel Aşama: Daha sonra Yetişkinlik (35-55)
- Gelişimsel Döngüsü: Yaş aralığı 36-42 / 85-91
- Elektromanyetik Enerji: Mikro-Dalgalar
- Element: Işık; iç Ses
- Endokrin Bezi: Hipofiz bezi
- Enerjik Odaklanma: Zihinsel
- Enerji Türü: Yin / Feminen
- Uçucu Yağlar: Adaçayı, Selvi, Elimi, buhur, Ardıç, Lavanta, Mercanköşk, Biberiye / Gül, Sandal Ağacı (ayrıca: Limon, Herdemyeşil, Bay Laure, Kekik, Vetviver, Paçuli, çam
- Çiçek: Yabani Yulaf,
- Frekans / Ton.:. 221,23 Hz (Çakra Platonik) - 852 Hz (Sofeggio) - 448 Hz (Taşıyıcı Dalga)
- Metal: Gümüş

- Nota: "A"
- Müzikal Ölçek / solfej Ton: "lah" (lah)
- Doğal Deneyim: gece gökyüzünü izlemek
- Organ Sistemleri: Sinir / Endokrin
- Güç / Kuvvet: Hayal
- Psikolojik İhtiyaç: Kendini gerçekleştirme
- İlgili Sin: Öfke
- İlgili Fazilet: Sabır
- Kutsal Ses :Aa (Aye)
- Anlayışı: Ekstra Duyusal Algı; Evrensel Bilinç
- Spin Yön: Saat yönünde (kadın); Counter-Saat bilge (erkek)
- Ruhsal Işık: Yeşil ışın
- Ince / Aurik Gövde: Göksel Vücut (Altıncı Katmanı)
- Sembol: Yıldız (süleyman yıldızı)
- Dünya / Coğrafi konumu girdaplar: İlk çakra fiziksel bedeni temsil gibi, Dünya'nın ilk çakra Onun fiziksel bedeni temsil eder. gezegen ilk çakra Kuh-e Malek Siah, İran'da bulunduğu
- Aromaterapik Yağ: Nane / Yasemin
- Yaşamınızı akıl ve düşünceyle belirleme. Hayatta sadece akılcı zihinle algılayabildiğinizi kabul edersiniz. Ruhsal iç görüyü reddetme. Kabul edeceğiniz tek gerçek dışarıdaki görünen dünyadır. Ruhsal gerçekleri reddedersiniz.
- Fazla analitik olma, her şeyi en ince detayına kadar düşünme, zihnimizin her an düşüncelerle dolu olması, zihni durduramama.

Bölgeleri: Üçüncü göz çakrasının etkilediği fiziksel organlar: Yüz, baş, sinir sistemi, hipofiz bezi, gözler, beyin ve beyincik.

İlgili Salgı Bezi: Hipofiz bezi, Vasapressin (Antidüretik hormon). Hipofizin beynimizdeki işlevi içerden ve dışarıdan aldığı tüm mesajları toplayarak yönetici hipotalamus'a göndermektir.

Üçüncü Gözü İyi Çalışanlar: Doğaüstü yeteneklerin varlığını ve gelişimini temsil eder. Sezgiler ve özel hissi kabiliyetler bu merkezden etkilenir. Sezgilerimiz hayal gücümüz, durugörü için gerekli enerjiyi sağlar. Üçüncü gözü açık olanlar sezgisi güçlü olanlardır. Gözlerin görebildiğinin ötesini görür. Duygusal zekası çok kuvvetlidir. Telepatik yetenekleri çok gelişmiştir, bu yüzden yükselmiş varlıklarla bağlantı kurabilir ve onlardan ruhsal yardım alabilir.

Beş duyunun dışında, eşyaları, olayları ve düşünceleri algılama ve görme gücümüz için gerekli enerjiyi sağlar. Kısacası sezgi gücü, altıncı his (durugörü) gibi duyu dışı algılamalarımızı etkileyen bu çarkadır. Fiziki bedenimizde yani vücudumuzda duyu organlarını kontrol eder ve beyinle direkt bağlantılıdır. Bu çakranın kontrol ettiği iç salgı bezi hipofizdir. Hipofiz temel salgı bezidir. Çünkü endokrin sistemindeki diğer salgı bezlerinin çalışmasını kontrol eder. Diğer salgı bezlerinin çalışması için hipofizde bir sorun olmaması gerekir.

Üçüncü Göz Dengesiz ve Kötü Çalışıyorsa: Üçüncü göz'ün dengesiz ve kötü çalışması halinde fiziki bedende migren, şiddetli baş ağrıları, körlük ya da görme bozuklukları, sinirsel iltihaplar ve rahatsızlıklar, beyin kanamaları, beyin tümörleri, felç olabilir. Psikolojik olarak etkilediği yerler; bağnazlık ve aşırı tutuculuk, duygusallıktan çok uzak katı ve mantıkçı tutum, yalnızlık duygusu. 3. Göz yetersiz çalıştığında kişi; maddesel olana aşırı bağımlıdır, ruhsal gelişme reddedilir, toplum kurallarına aşırı önem verir, unutkandır, öğrenme zorluğu yaşarlar. Düzenli çalışan 6. çakra, sezgi gücünü artırır, içten gelen sesler mesajlar haline gelir ve düşünceler gerçekleşmeye başlar.

7-Taç / Tepe Çakrası | Nefs-i Kamile (Safiye, Zekiyye, Müzekka)(Huşu -- ruhsal odaklama. Bu ilahilik bilincidir)

Diğerlerini kontrol eden ana çakradır. Saf farkındalık olarak bilinen bilinç seviyesine karşı gelir.Beş duyunun algılayamadığı, zaman - mekan ötesi birlik alemiyle bağlantı noktamızdır. Bilgelimizin ve ruhsallığımızın gelişmesi ve anlayışlılığımızın artması için gereken enerjiyi sağlar. pituitary gland (epifize benzer). Buradan endokrin sistemini kontrol eden hormonlar salgılanır ve hipotalamus vasıtasıyla merkezi sinir sistemine bağlanır. Talamusun şuurun fiziksel tabanı ile ilgili bir rolü olduğu söylenmektedir.

Taç çakra açıldığında başın üstünde karıncalanma, titreşim veya dolaşan enerjiler hissi vardır. Bazıları için kafatası ağarabilir, benim ve başkalarının deneyimlerinde kafatasın tepe kemikleri derinin altında ayrışır ve hareket eder. 7. çakra uyandığında çoğu zaman olağandışı deneyüstü deneyim yaşanır. Başın üstüne inen bilinç-üstü bir ışık yaşanabilir. 7. çakra delindiğinde sıkça samadhi (derin vecd hali) yaşanır.

Bu çakrayı dünyevi bağlantılar tıkar.Dünyevi bağlantılar kişiyi bulunduğu dünyaya bağladığı şeylerdir.örneğin anne, kardeş, sevgili.bunları yavaş yavaş unutun aklınızdan uçup gitmesine izin verin onlar uzaklaştıkça taşların parçalanıp derenin akmaya devam ettiğini imajine edin.sonra aklınızdan atın.

- Renk : Mor
- Konum : Başın tepesinde tam ortasındadır.
- Bağlı organ : Epifiz
- Etkinleştiren gıda :Kızılcık
- Açmak için zikir : Ya Kahhar
- Esma : Henşarin (Ya Muhyi)
- Bağlantılı duyu: Bütün çakralar, 7. çakra ile iletişimdedir. Tüm duyu merkezlerini etkiler, duyular üstüdür.
- Uyumlu hali : 30 saniyede saat yönünde 972 dönüş.
- Uyumsuz hali : 30 saniyede saat yönünde 972'den fazla dönüş.
- Yetersiz hali : 30 saniyede saat yönünde 972'den az dönüş.
- Yetenek: Sınırlandırılmamış olmak
- Element: Yok
- Gölge duyular: Acı, ıstırap, keder
- Aurik düzeylerde şuurun ifade edilişi: Ketherik düzey
- Şuur ifadesi: Yüksek kavramlar
- Affirmasyon: Biliyorum, benim.
- Çakra algılaması: Bütün kavramı bilmek
- Bilginin yapısı: Tüm duyuların ötesine geçen bütün kavramı almak
- Meditasyon pratiği: Sakinim ve Tanrı'nın benimle olduğunu biliyorum.
- Burçlar : Yengeç/Satürn: İç görüş, öz üzerinde yoğunlaşabilme, maddenin ilahi ışıkla girişimi
- Balık/Neptün: Sınırların yıkılması, kendini adama, her yerde olanla birlik.
- İlişkili Hayvanlar: Yok - ya da - Yumurta
- Doğu Hint - Aydınlanmış İnsan
- Hissiyat : Manevi Doğruluk, İstihbarat, İlahi Bilgelik, Aydınlanma, Birlik, Saf Enerji, Evrensel Bilinç, bilinç üstü zihnin, Bilincin Yüksek Uçaklar, Kaynak Bağlantı Bağlantı.
- Aromalar:Lotus, Lavanta, Adaçayı, Ardıç
- Kaynak : Murşidi Kamil
- Vücut Fonksiyon: ruhsal bağlantı
- Vücut Sistemleri: baş, beyin Üst (taç), ve tüm sinir sistemi
- Kimyasal Element: Azot
- Bilinç Odak / Ruhani Ders: Öz-bilgi / Baskasini gözetme - İlahiyat (Birlik)
- Kristaller / Değerli Taş: Ametist, Alexandrite, Ametrine, Clear Quartz, Elmas Iolite, Kyanite, Labradorite, Opal, Pietersite, Safir, Sugilite, Beyaz Kalsit, WhiteTopaz
- Haftanın Günü: Cumartesi
- Gelişimsel Aşama: Olgun Yıl / Ölüm (55-75 +)
- Gelişimsel Döngüsü: Yaş aralığı 43-49 / 92-98
- Elektromanyetik Enerji: Radyo Işınları
- Element: Düşünce; tüm
- Endokrin Bezi: Epifiz Bezi
- Enerjik Odaklanma: Manevi
- Enerji Türü / Cinsiyet: Yang / Eril
- Ezoterik Boyut / Bilinç Düzeyi: Logoic Düzlem
- Uçucu Yağlar: Benzoin, Sedir, buhur, Lavanta, Yasemin, Myrrh, Neroli, Gül / Gülağacı, Sandlewood (ayrıca: Elemi, Spikenard, Vetviver, kasnı)
- Çiçek: Lotus, Angelica, Lale
- Frekans / Ton.:. 172,06 Hz (Çakra Platonik) - 963 Hz (Sofeggio) - 480 Hz (Taşıyıcı Dalga)
- Nota: "B"
- Müzikal Ölçek / solfej Ton: "ti" (T)
- Doğal Deneyim: Dağ tepeleri
- Organ Sistemleri: Bağışıklık / Lenf
- Güç / Kuvvet: Aydınlanma
- Psikolojik İhtiyaç: Bütünlük
- İlgili Günah: Gurur
- İlgili Fazilet: Alçakgönüllülük
- Ses Titreşim / Mantra: Aum, Om, Ee
- Anlayışı: Empati, Birlik (Bireysel Bilinç)
- Kutsal Ses: "Ee"
- Spin Yön: Saat yönünde (erkek); Counter-Saat bilge (dişi)
- Ruhsal Işık Ray: Sarı ışın

- Ince / Auric Gövde: Nedensel Gövde / (Yedinci Katman)
- Sembol: Lotus
- Dünya / Coğrafi konumu girdaplar: İlk çakra fiziksel bedeni temsil gibi, Dünya'nın ilk çakra Onun fiziksel bedeni temsil eder. gezegen ilk çakra Mt. yer alır Himalayalar'da Kailas, Tibet
- Aromaterapik Yağ:Günlük Uçucu Yağı
- Tüm çakra enerjilerinin kaynağı ve başlama noktasıdır. Bu çakra açıldığında diğer altısında kalan tüm tıkanıklıklar da çözülür ve enerjileri en yüksek frekansta titreşir.
- Kendimizi bolluktan ve bütünlükten ayrı hissederiz. Belirsizlik ve amaçsızlık duygusu bizi sarar. Ölüm korkusu hissederiz. Aşırı uykudan dur durak bilmeyen hareketliliğe geçeriz. Kendimizi vazgeçilmez kılmak için yeni sorumluluklar alırız.
- Hayatı daha kolay yaşayabilmenin sırrı, olaylar, insanlar ve öncelikle de kendimizde, görüneni değil de görünenin altındakini bilebilmekte, farkında olabilmekte galiba. En iyi tanıdığımızı sandığımız kişiyi yani kendimizi bile, egomuzun izin verdiği kadarıyla tanıyabiliyoruz ancak. Hep aynı tarz insan ve olay döngüleriyle karşılaştıkça ve bunlara hep aynı davranış biçimiyle direnmeye devam ettikçe, üzülüyor, kırılıyor, inciniyor, haksızlığa uğradığımız düşüncesiyle kıvranıyor, sonunda da kendi kendimize dayanamaz hale gelince, sınırlarımız iyice zorlanınca, gerçekten sonuna gelince, bir şey oluyor ve birden 'mecburen' biliyoruz. İşte yaş almakla ilgili en sevdiğim şey de bu oldu.

İlgili Salgı Bezi: Epifiz bezi, serotonin (entaramin).

Tepe Çakrası (Taç Çakra) İyi Çalışanlar: Kendi ruhsallığını açarak bilinç altına tam hakimiyet kurar. Bireysel egoyu bırakır ve evrensel egoyu kabullenerek her şeyle birlik olma duygusunu deneyimler. Bolluk ve sonsuz mutluluğun saf bilincinde yaşar. Diğer çakraların dengesiz ya da yetersiz çalışması durumu Tepe Çakra için geçerli değildir. Aura bedenlerini evrene ve ilahi olana bağlayan gümüş kordon Taç Çakra'dan çıkar. Taç Çakra'nın tam kapasite çalışabilmesi için dünyayı ve onun maddi cazibelerini reddetmemiz gerekir. İlk üç çakra kişisel hususlarla ilgili iken (yani fizik bedenimizle) 4. ve 7. çakralar kişilik ötesidir. Tepe çakra yüksek bilincimizle bağlantılıdır. Evrensel enerjiyi aldığımız yer taç çarkadır ve bu çakra tamamen açıldığında diğer çakralardaki tüm tıkanıklıklar da çözülür. Sahip olduğumuz dinsel inançların gücü ve Yaradan'a teslimiyet bu çakra ile ilgilidir. Fizik bedenimizdeki karşılığı Epifiz bezidir (bu bezin işlevleri bilim adamlarınca bugün tam olarak açıklanamamaktadır) ancak bu bezin vücudun doğal dengesinin korunması konusunda çok önemli olduğu bilinmektedir.

Tepe Çakrası -Taç Çakra- Dengesiz ve Kötü Çalışıyorsa: Kişi paranoyaya yakın ölüm korkusu, ruhsallığı inkar etmeye ve kaçmaya eğilim gösterir. Manik defresif bir ruh halinde bulunabilir. Yıkıcı hisler, panik ve tükenmişlik duygusu, ait olamama hissi, depresyon ve migren görülür. Uyumlu çalışan Tepe Çakrası ise evrenle olan uyumu sağlar, kişi kendi içinde bütünlüğe ulaşır, ruhsal aydınlanma yaşanır.

Sonuç olarak: Kişinin herhangi bir çakrasında blokaj, travma ya da tıkanıklıklar varsa bunların mutlaka temizlenmesi gerekir. Aksi halde ilgili çakranın etkilediği alanlarda fiziksel, duygusal, zihinsel ya da ruhsal sorunlar yaşanır.

Çakralar, belli bezler ve sinir hücreleri yoluyla omuriliğe ve sinir sistemine bağlıdır. Tüm çakra sistemi oldukça karmaşıktır. İnsan bedeninde 3 asıl çakra, 4 büyük çakra ve 300'ün üzerinde küçük çakra bulunmaktadır. Aynı zamanda fiziksel olmayan, beden dışında konuşlanmış çakralar bulunmaktadır. Çakra sistemlerinin ve onların birleşen meridyenlerinin ve yollarının detaylı haritaları doğu mistisizminde ve tıbbında bin yıllardan beri kullanılmaktadır, akupunkturda olduğu gibi. Çakra sistemi istisnasız her psişik yetenekte kullanılmaktadır. Hangi psişik yetenek, gelişim metodu veya onu tarif eden terminoloji kullanılırsa kullanılsın, bunların hepsi aynı şekilde, çakra canlandırması yoluyla yapılır. Çakraları canlandırmadan bir psişik yeteneği tezahür ettirmek imkansızdır.

Evrende herşey enerjidir. Evrendeki herşeyin özü kuant dediğimiz enerji zerrecikleridir. Gördüğümüz, algıladığımız canlı cansız herşey kuant dediğimiz enerji zerreciklerinin belli sayılarda yoğunlaşmasıdır. Evren bir enerji okyanusudur. Nesneler arası boşluklar dediğimizde enerjidir. Sürekli titreşim halinde olan kuantlar özel programa organize olup şeyleri oluşturur. Vücuda gelen oluşumları biz isimlendiririz. Beş duyu ile algılayabildiklerimiz kadar, duygu ve düşüncelerde enerjidir. Onların titreşim sayılarının yoğunluğu, niteliğini ve kalitesini belirler.

Bizlerde belli titreşimlerin "kan-kemik-kas-sinir-doku vs." birleşimi ile organize olmuş enerji varlıkları olduğumuz kadar bizi canlı kılan özel bir enerji sistemi ile donanmış durumdayız. Evrensel enerji ile sürekli bağlıntıda olan ve ondan beslenen vücudumuzdaki enerji sistemimiz özgün bir yapı oluşturur.
Vücudu kan damarları gibi saran "nadi" dediğimiz enerji kanalları ile bu enerji dolaşır. Belli şekillerde enerji meridyenleri oluşturur. Bu meridyenlerin başlangıç ve bitiş noktaları, özel enerji tetikleme noktaları olduğu kadar, enerji beslemesi yapacağı organ ve sistemleri işaret eder.
Evrendeki herşeyde olduğu gibi bizimde bir manyetik alanımız vardır. Biz ona AURA diyoruz. Auramız bireysel enerjimizin evrene açılan yanıdır. Değişik katmanlardan oluşmuştur. Kadim bilgilerden, bu günkü bilimin ışığında yeniden değerlendirmelerimizle bunun 8-9 katman kadar olduğu

bilgilerine ulaştık. herbiri özgün renk ve yoğunluğa, akışa sahip olan aura katmanlarının, bizim enerji kalitemize ve onu kullanabilme yeteneğimize göre(bilinçli veya bilinçsiz) bütün evreni kaplayacak bir enerjidir.

Polen :

Polen insanlarda SİNİRLİLİĞİ ORTADAN KALDIRIR. İnsanı rahatlatır Ayrıca Polen bütün B vitaminleri kompleksidir. Dr. Raymond Dextreit, düşünsel yorgunluk ve yaşamın bozuk düzeni nedeniyle sinirleri zayıflamış, güçsüz kalmış kimselerin, günde yedikleri 2 kaşık polen sayesinde sağlık ve sakinlik bulacaklarını yazmıştır. "Polen, hayatın sırrı olan RNA ve DNA doludur. Uzun zamanlı hafıza, kromozonların yapısına giren RNA' ya bağlıdır. RNA'sız beyin taşıyan insan, kendi adını bile hatırlayamaz. Polen ZEKA'yıda arttırmaktadır "BEYİN YORGUNLUĞU ve AŞIRI SİNİRLİLİĞİN çok görüldüğü entellektüel hastalarda, miyokard enfaktüsü ve kalbin KRONER DAMARLARININ TIKANMASI'nda polen sayesinde şaşırtıcı iyileşmeler görülüyor

taze polenin faydaları

1.Polen kansız insanlar için faydalıdır. A1yuvar sayısını %25-30, hemoglobini % 15 oranında yükseltir.
2. Polen içerdiği antibiyotiklerle en inatçı bağırsak iltihaplarını iyileştirir.
3. Polen vücudumuzu zinde tutar.
4. Sporda yüksek performans sağlar.
5. Aşırı yorgunluk ve stresten kaynaklanan cinsel isteksizliği giderir.
6. Kabızlık ve bağırsaktaki tıkanmaları ortadan kaldırır.
7. İnsanlardaki aşırı sinirliliği ortadan kaldırır. İnsanı rahatlatır.
8 İnatçı ishalleri tedavi eder.
9. Polen kabızlığı önleyerek hemoroidi iyileştirir, .
10. Görme üzerindeki etkisi büyüktür. Birçok olaylarda görme yeteneğini artırdığı saptanmıştır.
11.Polenin saç sayısını artırdığı ve saçın dökülmesini önlediği tespit edilmiştir.
12. Polen prostat hastalarında iyileştirici etki yapar.
13. Polen gelişmeyi ve büyümeyi hızlandırır.
14. Polen kılcal damarları etkileyerek fazla kanamaya engel olur. Kalp kasının çalışmasını güçlendirir.
15. Polen hücre yenileyicidir. Kanser tedavisinde destekleyicidir.
16. Yüksek tansiyon ve soğuk algınlığında etkilidir.
17. Son yıllarda hayvancılıkta yarış atlarının, balıkların, iyi ötmeyen kafes kuşlarının, civciv ve tavukların aktivitesinin, verimliliğinin, hızlı gelişmesinin ve sindirim kolaylığının sağlanmasında kullanılmaktadır.
18. Polen. düşünme yeteneğini artırır.
19. Kısa sürede kişileri enerji ve canlılığa kavuşturur.
20. Deri göz kapağı iltihaplarını önler.
21. Sinerjik etki ile vücut dayanıklılığını artırır ve enerji verir.
22. Hastalıktan kalkanları kısa sürede eski enerji ve canlılığa kavuşturur.
23. Acıktıkça polen yenilerek desteklenen diyetlerle çok rahat kilo verilebilir.
24. Yemekten yarım saat önce alınan polen, alınan gıdalardan tam faydalanmayı sağlar ve kilo aldırır

Mistisizimde bir nadi (çoğulu nadis) yaşam enerjisinin içinde aktığı ve sonunda şakralara bağlandığı bir kanaldır. En belli başlı kanallar Shushuman, Ida ve Pingala dır.

Nadi denilen bu kanallar Sanskritçe de prana, Çin öğretilerinde ise ''chi'' denilen yaşam enerjisini taşırlar. Buna ilaveten beşduyu ötesi algılama (altıncı his gibi) gibi fonksiyonları da vardır. Hem empatik (başkalarının duygu, düşünce ve davranışlarını anlamak)hemde içgüdüsel reaksiyonlarımızda rol oynarlar. Bu kanalların sadece deriye kadar uzandıkları söylensede bedeni çevreleyen aura nın dış sınırına kadar ulaştıkları belirtilir.

Ida ve Pingala kanalları beynin iki yarısını temsil ederler. Pingala dışa dönüktür, yani güneş kanalıdır ve beynin sol tarafı ile ilgilidir. Ida ise içe dönüktür, ay kanalıdır ve beynin sağ tarafı ile ilgilidir

Her iki kanalda nefes egzersizleri ile uyarılabilir. Sağ ve sol burun deliklerinden dönüşümlü olarak nefes alınarak beynin sağ ve sol bölgeleri uyarılır. Nadi kelimeside sanskritçe den gelir ve kanal, akıntı veya akış demektir

---

Kök Çakra

Şifa Ses: LAM
Anahtar: C
Ses: Uh
Ses Frekansı: 194.18 Hz / 256 Hz / 396 Hz
Doğal Ses: şimşek / Deprem

Sakral Cakra

Şifa sesi: VAM
Anahtar: D
Ses: Ooh
Ses Frekansı: 210.42 Hz / 384 / Hz 417 Hz
Doğal Ses: Su / Okyanus

Göbek çakrası

Şifa sesi: RAM
Anahtar: E
Ses: Oh
Ses Frekansı: 126.22 Hz / 320 Hz / 528 Hz
Doğal Ses: Ateş

Kalp çakrası
Şifa sesi: YAM
Anahtar: F
Ses: Ah
Ses Frekansı: 136.10 Hz / 341.3 Hz / 639 Hz
Doğal Ses: Ruzgar/hava

Boğaz Çakrası
Şifa sesi: HAM
Anahtar: G
Ses: Eye
Ses Frekansı: 141.27 Hz / 384 Hz / 741 Hz
Doğal Ses: Cırcır böceği sesi

3.göz çakrası
Şifa sesi: ŞAM
Anahtar: A
Ses: Aye
Ses Frekansı: 221.23 Hz / 448 Hz / 852 Hz
Doğal Ses: Zil /boşluk

Tepe Çakrası

Şifa sesi: AUM
Anahtar: B
Ses: Eee
Ses Frekansı: 172.06 Hz / 480 Hz / 963 Hz
Doğal Ses: Om

Root Chakra - (UT) 396 Hz

Liberating Guilt and Fear

Sacral Chakra - (RE) 417 Hz
Undoing Situations and Facilitating Change

Solar Chakra - (MI) 528 Hz
Transformation and Miracles (DNA Repair)

Heart Chakra - (FA) 639 Hz
Connecting/Relationships

Throat Chakra - (SOL) 741 Hz
Expression/Solutions

Brow Chakra - (LA) 852 Hz
Returning to Spiritual Order

Crown Chakra - (TI) 963 Hz

Solfeggio Higher Frequency

852 hz ve 963 hz Dinleyerek Bilinçaltınızı Negatif Kalıplardan Temizleyin

852 hz ve 963 hz frekanslarının çok güçlü etkilerine sahip olan bu müzik bilinçaltını negatif kalıplardan temizliyor, pozitif ve yaratıcı enerjiyi açığa çıkarıyor. Sisteminize format atıyor da diyebiliriz

LA – 852 Hz: Sezgisel güçleri uyandırır, yaşamı spiritüel bir düzene sokar. Ben buna “hayatla akmak” diyorum. Çünkü spiritüel olmayan şey yoktur. Hayatla akamamak vardır. İnsanlar dışında tabiattaki bütün canlılar hayatla akar.
La tonu hayatınızdaki illüzyonları görme yeteneğinizle bağlantılıdır. Bu frekans kişinin, her şeyi kapsayan Ruh ile iletişim kanallarını açar. Farkındalığı artırır. Hücresel sürece gelince, 852 Hz hücrelerin daha yüksek seviyede bir sistemin içinde dönüşümünü sağlar

Si – 963 Hz: Bu ton her sistemi orjinal, mükemmel konumuna uyandırır. Işık ve her şeyi kapsayan Ruh ile bağlantılıdır ve Birliğe dönüş deneyimini direk yaşamayı sağlar. Bu frekans sizi Ruh veya spiritüel dünyanın titreşimsiz enerjilerine yeniden bağlar. Birliği yani gerçek doğamızı deneyimlememizi sağlar

Size bu satırları yazarken bir yandan da bu müziği dinliyor ve arada aldığım derin nefeslerle dinginleşmenin tadını çıkarıyorum. Başımda müthiş bir

Sesli	Renk	Vücut	Çakra
A	Turuncu	Bağırsaklar, üreme organları	Sakral
E	Sarı	Pankreas, karaciğer, mide	SolarPleksus
İ	Yeşil	Kalp	Kalp
O	Mavi	Tiroid	Boğaz
U	Lacivert	Baş	Üçüncü Göz

Bu alıştırmayı "OM" alıştırmasıyla bitirebilirsiniz. "OM", Kutsal hece
Bu alıştırma çok kolaydır ve herkes, her zaman yapılabilir. Amacı, sizde benzersiz bir iç huzuru oluşturmaktır.

Sırtınız dik ve böbrekler hizasında hafifçe eğilerek oturun. Baş dengeli, enerjinin özgürce dolaşması için aynı şekilde dik olmalıdır. Çok derin bir şekilde nefes vererek ciğer-lerinizdeki tüm havayı boşaltın. Sonra, derin bir nefes alın. Ardından kutsal ses olan: AAAOOOMMM (AUM) diyerek nefes verin.

Alıştırmayı 12 kez, sabah akşam tekrar edin. Bu alıştırmanın, güçlü olumlu etkilerini çok kısa zamanda fark ede-ceksiniz."AU", "O" şeklinde ağız kocaman açılarak söylenince, hara seviyesinde (mide altı) titreşen önemli bir çınlama oluşturur. 000, daha açık, göğüse, ardından boğaza çıkan ve titreşen bir çınlama yayar. Sonra MMMmmm, ensede ve üçüncü göz seviyesinde (kaşlar arası) titreşir. Nefes vermenin sonunda, ses devam, eder: AMOOOMMM

sembol	hastalık
taç çakra	Alzheimer, Hafıza kaybı, Kemik sorunları, kanser, depresyon, baş dönmesi, Epilepsi, Korku, Baş ağrısı, bağışıklık sistemi arızası, Uykusuzluk, Öğrenme güçlükleri, Migren, merkezi sinir sistemi arızası, Çoklu kişilik sendromu, Sinir sistemi hastalıkları, Nevroz, felç, Parkinson, Psikoz, Sağ göz sorunu, şizofreni, yaşlılığa bağlı bunama, Yorgunluk, titreme, kusma.

Brow Chakra (Üçüncü Göz)	Alerjiler, Hafıza kaybı, Anksiyet, kan dolaşımı sorunları , Körlük, Beyin Tümörü, Katarakt, kanser, kronik yorgunluk, Çapraz gözler, Sağırlık, Baş dönmesi, İlaçlar, Disleksi, KBB, Kulak ağrısı, Sihirle gelen Bayılma, Göz tansiyonu , Büyüme sorunları, baş ağrısı, Yüksek kan basıncı, Hormonal dengesizlik, Uykusuzluk, Sol göz problemi, Uzun görme, Migren, Sinirlilik, Sinir arızalar, Deri sorunları kısa görüşlülük, Sinüs sorunları, Gerilim, Baş ağrısı, Yorgunluk, irade dışı titremeler, Görsel efektler, Kusma.
boğaz Çakra	Astım, Bronşit, Soğuk algınlığı, öksürük, Kulak Enfeksiyonları, Korku, üst kol arızaları, Boğaz Ağrısı, Kekeleme, Boyun tutulması, Diş ve diş eti çekilmesi, yüksek ateş, ses kısıklığı, gırtlak iltihaplanması, ses kaybı, Zihinsel karışıklık, ağız ülseri, Ağişitme İşitme, Tiroid sorunu, çınlama, uğultu, Bademci sorunları , çok fazla konuşma, Üst sindirim sorunu, Kusma, Boğmaca.
kalp Çakra	Alerjiler, astım, kan dolaşımı sorunları , Meme Kanseri, Bronşit, Göğüs Tıkanıklığı, dolaşım problemleri, Öksürük, Yorgunluk, Kalp Hastalıkları, Yüksek Tansiyon, Hipervantilasyon(anormal derin ve hızlı soluk alma hali), Bağışıklık sorunu, Grip, Akciğerler, el ve tırnak sorunları, bi yerleri ısırma, zaturre, Solunum sorunları, nefes darlığı, uyku bozuklukları, Sigara, irade dışı titremelere.
Solar Plexus Çakra	Karın krampları, Asidite, Anoreksiya, bulmia, Kronik yorgunluk, Diyabet, Sindirim sorunları, yeme bozukluğu, korku, Gıda alerjileri, Gastrit, Safra kesesi sorunları, Safra taşları, mide ekşimesi, Hepatit, Sarılık, Böbrek problemleri, daha az bağışıklık, Karaciğer problemi, Pankreatit , Peptik Ülser, Sigara, mide problemleri, Zona, Ülser, Kusma.
sakral Çakra	abur cubur bağımlılığı, Alkol, Sırt ağrısı, Altına işeme, Mesane, Yaratıcı Bloklar, Sistit, Korku, Doğurganlık, fibroid, Düşükler, Miyomlar, soğukluk, Kalça, peniste sertleşme sorunu , düzensiz bağırsak, Böbrek problemleri, Regl sorunları, kas spazmları, Yumurtalık Kistleri, Aşırı yemek, adet öncesi sendromu, prostatlar Hastalık, Mide sorunları, Testis Hastalığı, Uterus Miyomlar, Kusma, Rahim sorun.
kök Çakra	Bağımlılık, ayak bileği problemleri, Anoreksiya, sırt ağrısı, kan hastalıkları, Kemik sorunlar, Soğuk ayaklar, kabızlık, kolit, depresyon, ishal, Egzama, Sık sık idrara çıkma, Kumar, Göz tansiyonu , Hemoroid, Kalça, Hipertansiyon, iktidarsızlık, kaşıntı, Böbrek taşları, diz problemleri, Bacak krampları, Regl sorunları, Para bağımlılığı, Migren, Obezite, omurga ağrıları , Prostat kanseri, rektal kanser, omurga problemi, siyatik, Cilt problemleri, mide problemleri, şişmiş bilek, Zayıf bacaklar,.